

Как разговаривать с подростком, чтобы мотивировать на достижение цели

Мотивационная беседа – это нахождение текущей точки в достижении желаемых целей, определение четкой скорректированной цели и составление четкого плана достижения результата. В результате такой работы у человека появляется устойчивая внутренняя мотивация.

Как проводить мотивационную беседу.

- Проводите беседу в формате «партнер-партнер», на равных позициях.
- Специально обозначьте это в начале беседы: «Коля, поговорим на равных, как друзья».
- Стратегия беседы состоит в том, что мотивация к деятельности появляется, когда есть понимание, как добиться желаемого результата, и когда цель согласована с потребностями.

Соблюдайте пять этапов беседы.



1. Установить контакт

Цель этапа: наладить доверительный контакт с ребенком.

Как проводить.

Важно наладить разговор так, чтобы подросток понимал, что в разговоре нет большого и маленького.

Достичь результата на данном этапе позволит неформальный разговор, например, об увлечениях («Расскажи, чем ты сейчас увлечен?», «Что тебе интересно изучать помимо уроков?»). При этом используйте активное слушание, задавайте вопросы по теме и поддерживайте разговор, который интересен ребенку.

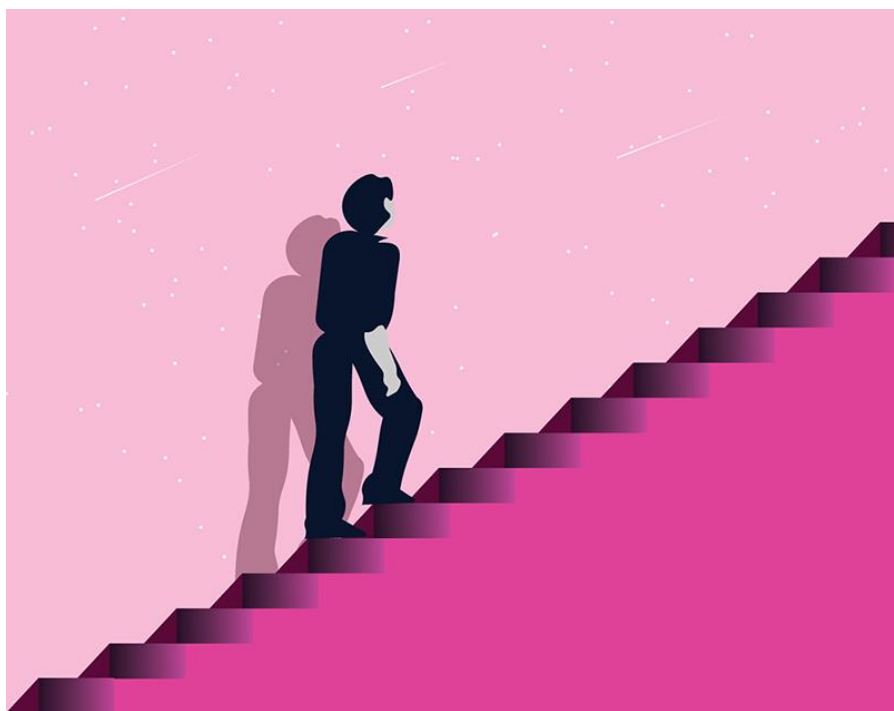
Как проверить, что этап пройден .

Подросток развернуто отвечает на вопросы и сам задает вопросы.

Сидит в открытой позе: руки раскрыты, не кладет ногу на ногу.

Активно слушает, не отвлекается и не перескакивает с одной темы на другую

2. Выявить цели и потребности.



Цель этапа: выявить цели и определить потребности, которые подросток пытается удовлетворить.

Как проводить

1. Определить цели, на достижение которых он тратит основную энергию.

К примеру: закончить школу без троек; сделать так, чтобы родители отстали с оценками; понравиться девочке; стать самым крутым в классе; добиться, чтобы к доске не вызывали.

Чтобы определить цель, используйте следующие вопросы.

- Что ты хочешь?
- Скажи, все ли тебя устраивает в твоей жизни сейчас; в этой ситуации?

Выявите потребности, которые он пытается удовлетворить:

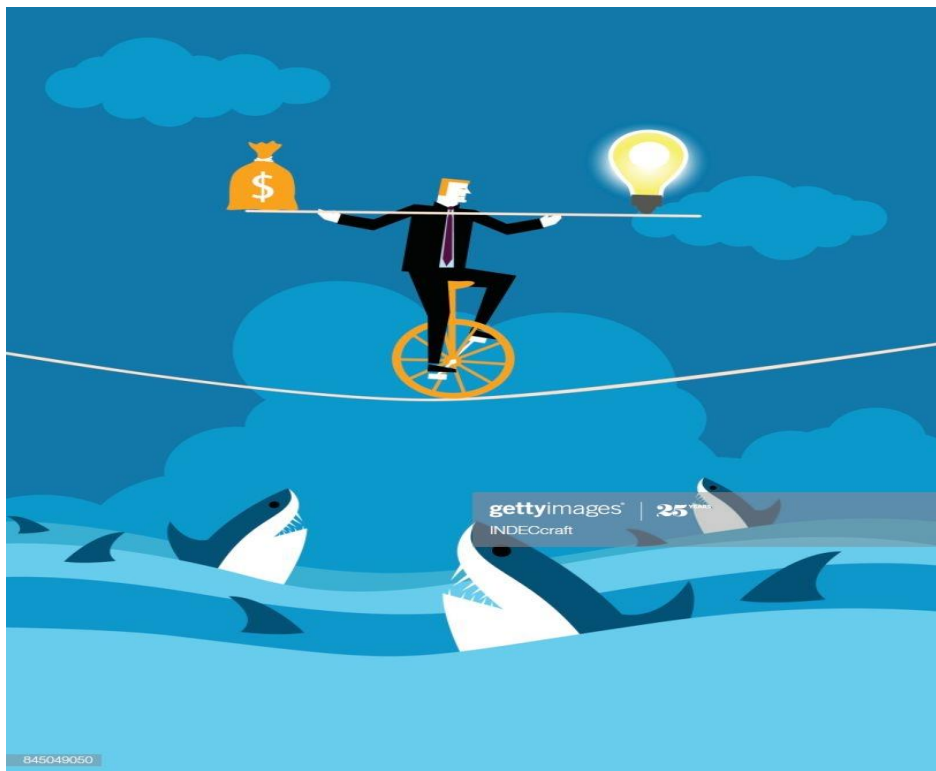
- потребность в уважении,
- большей самостоятельности,
- любви от родителей,
- получении привилегий от учителя,
- безопасности.

Используйте вопросы – основная суть: «почему ты этого хочешь?».

- Почему для тебя это важно?
- С чем связано, что ты хочешь именно этого?
- Зачем тебе это?
- С чем связано, что ты принял такое решение?
- Почему хочешь именно так, а не так?
- Что изменится в твоей жизни в результате этого, какой будет твоя жизнь?
- Для чего тебе это?

На этом этапе важно услышать, как подросток формулирует цель, насколько она позитивна или отрицательна, реализуема и определена во времени.

3. Скорректировать цели в соответствии с потребностями.



- В чем твоя главная цель?
- К чему ты хочешь прийти?
- Что желаешь получить в итоге?
- Чего ты хочешь добиться?
- О чем мечтаешь?

Цель этапа: скорректировать цели в соответствии с потребностями.

Как проводить.

Помогите подростку определиться с направлением прилагаемых усилий и с правильной постановкой целей.

Цель должна быть действительно желанная, четкая, определенная во времени, не завышенная, реализуемая.

Важно, чтобы сам пришел к осознанию своих новых целей, иначе мотивация на их реализацию будет кратковременной.

Используйте вопросы:

- Как думаешь, что будет, если твои действия приведут не к тому результату?
- Твои действия приближают тебя к этой цели?
- Как твои действия влияют на достижение цели, как связаны с ней?
- Что будет, если сделать, а не так?
- Как бы ты хотел в идеале?
- Если хочешь этого, то как это может помочь тебе в достижении твоей цели?
- А если представить, что...?

4. Определить ресурсы.



Цель этапа: определить ресурсы для того, чтобы достигнуть поставленных целей.

Как проводить.

Дайте понять подростку, какие у него есть ресурсы для достижения целей (время, знания, отношения, варианты действий, финансы, знакомые, активность, возможность выбирать). Ваша задача – стимулировать

Задавайте вопросы:

- Что тебе необходимо для того, чтобы сделать это?
- Что у тебя есть для достижения результата?
- Могут ли помочь какие-то люди (отношения)?
- Какое время ты себе на это отводишь?
- Какими средствами можно воспользоваться?
- Как ты представляешь шаги для достижения цели?
- Чего не хватает до результата?

5. Составить план действий



Цель этапа: составить план действий для достижения цели.

Как проводить.

Предложите составить настоящий план по достижению желаемой цели, согласовывая его с потребностями и возможностями.

Помогут вопросы:

- Как ты будешь добиваться результата?
- Ты можешь составить план?
- Что сделаешь в начале (в середине, в конце)?
- Как будешь проверять, на правильном ли ты пути? Как бы ты сделал?

Как проверить, что этапы пройдены.



Подросток четко понимает, что необходимо сделать для достижения цели.
Каким образом будет проверять себя.
На каких этапах необходим контроль .
Какого результата хочет добиться и в какие сроки.